

令和3年 12月

献立表

記載しているカロリーや栄養素は、
昼食とおやつを合算したものです。

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
1	水	ごはん 豚肉のホイコーロー風炒め 揚げ餃子 ポイルブロッコリー オレンジ	587kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	530kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖 小麦粉	オレンジ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	塩、みりん 酒 しょうゆ しょうが
2	木	ごはん 豚の生姜焼き もやし焼きそば、みかん缶 ブロッコリー フライドポテト	557kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	507kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 焼きそば 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー もやし みかん缶	酒、しょうが しょうゆ 塩 ソース
3	金	ごはん チキンカツ ブロッコリーおかか添え ロースハム、五目豆 オレンジ	548kcal タンパク質 19.9g 脂質 19g	499kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.2g	卵 大豆 鶏肉 ハム	精米 砂糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉	こんにゃく ブロッコリー オレンジ 昆布	みりん しょうゆ かつお節 塩
6	月	ロールパン マカロニサラダ カットポイル野菜 クリームシチュー オレンジ	554kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん オレンジ コーン グリーンピース	クリームシチュー 塩 マヨネーズ
7	火	ごはん ハンバーグ、みかん缶 スナップエンドウのポイル バターコーン ポテト	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉 牛肉 卵 バター	精米 じゃがいも パン粉	スナップエンドウ みかん缶 コーン たまねぎ	塩 デミグラスソース
8	水	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのポイル ナポリタン風スパゲティ オレンジ	522kcal タンパク質 21.9g 脂質 19.1g	507kcal タンパク質 19.3g 脂質 18.2g	鶏肉	精米 唐揚げ粉 砂糖 スパゲティ	ブロッコリー オレンジ	酒、塩、しょうゆ しょうが にんにく ケチャップ
9	木	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.1g	豚肉	精米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
10	金	ごはん オムレツ 野菜コロッケ 青菜いため、ポイルコーン みかん缶	517kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	477kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉 卵	精米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 パン粉	青菜 みかん缶 コーン	塩
13	月	ごはん 和風ハンバーグ スナップエンドウのポイル れんこんソテー みかん缶	523kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	496kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	牛肉 豚肉	精米 片栗粉 砂糖	たまねぎ、白菜 みかん缶 れんこん スナップエンドウ	塩、酒 みりん 醤油
14	火	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.1g	豚肉	精米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
15	水	ごはん ミートコロッケ ブロッコリーおかか添え ロースハム、五目豆 オレンジ	548kcal タンパク質 19.9g 脂質 19g	499kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.2g	卵 大豆 牛肉 ハム	精米 砂糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉	こんにゃく ブロッコリー オレンジ 昆布	みりん しょうゆ かつお節 塩



株式会社 FUFU